

Reflexología podal

Ver en PDF:

Masaje terapéutico, [REFLEXOLOGÍA PODAL](#)

Por Aidana Gómez

Automasaje profundo



- 1.- Escucha profunda de los puntos de tensión en posición de pie
- 2.- Friccionar las manos
- 3.- “Lavar” la cara con las manos
- 4.- “Limpiar” frente de lado a lado
- 5.- Círculos en las sienes
- 6.- Pellizcar las cejas y entrecejo
- 7.- “Limpiar” los ojos desde el interior

con cada mano

8.- Fricción en las paredes de la nariz

9.- Círculos en las ventanas de la nariz
con la boca semiabierta

10.- Golpecitos en la punta de la nariz

11.- Peinar la cabeza con los dedos, desde
la frente

12.- Fricción cuero cabelludo con las yemas
de los dedos

13.- Golpecitos alrededor del cráneo en
forma de diadema

14.- Puntos de tensión en la parte
occipital

15.- Masaje de la musculatura cervical

16.- Doblar y friccionar orejas

17.- Tracción orejas en lóbulos, zona media
y superior

18.- Recorrer los pabellones auriculares

19.- Tapar orejas con el hueco de las manos

20.- Arrugar mejillas

21.- Presionar maseteros

22.- Masajear mandíbula inferior

23.- Pellizcar mentón

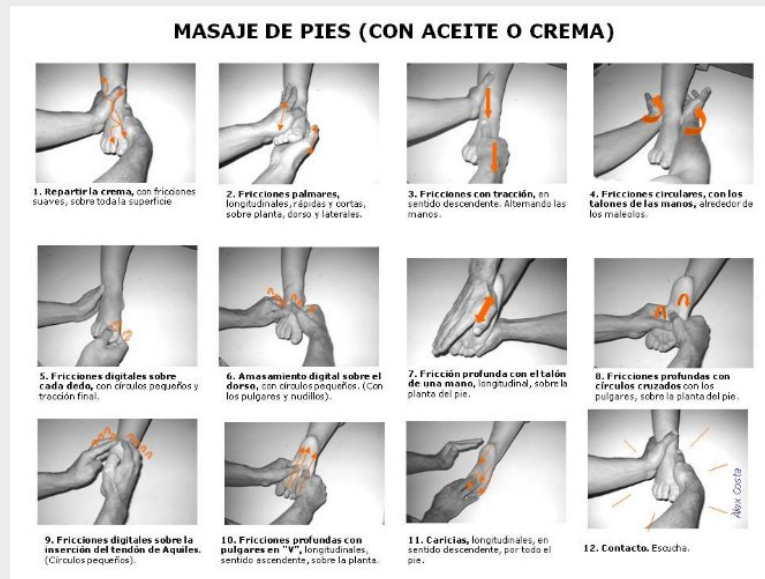
24.- Masajear mandíbulas debajo de los
labios

25.- Friccionar labios

- 26.- Reseguir las encías con la lengua
- 27.- Relajación de la lengua sobre el labio inferior
- 28.- Muecas
- 29.- Masajear la laringe con pequeños movimientos
- 30.- Reseguir las clavículas
- 31.- Golpecitos en el ápice de los pulmones, justo debajo de la clavícula
- 32.- Tirar de los dedos de las manos
- 33.- Rotación muñeca interior y exterior
- 34.- Golpecitos brazos, subir desde el dorso de la mano hasta el hombro, y bajar desde el hombro hasta la palma de la mano. 3 veces.
- 35.- Presionar la axila con el pulgar
- 36.- Masajear el dorsal ancho
- 37.- Friccionar intercostales
- 38.- Reseguir el borde inferior de las costillas
- 39.- Friccionar la parte media de las costillas
- 40.- Presionar la unión de la costilla con el esternón
- 41.- Fricción en todo el abdomen
- 42.- Movimientos circulares ascendente de izquierda a derecha

- 43.- Fricción pubis
 - 44.- Círculos en la articulación de la cadera
 - 45.- Presión intensa sobre el sacro
 - 46.- Presionar el glúteo en la parte central por donde pasa el nervio ciático
 - 47.- Círculos en los tobillos
 - 48.- Tirar de los dedos de los pies
 - 49.- Presión sobre el punto de “riñón” más abajo de la almohadilla del pie
 - 50.- Golpecitos bajando desde los glúteos hasta el empeine por la parte exterior de la pierna, y subiendo desde el empeine hasta la ingle por la parte interior de la pierna. 3 veces
 - 51.- Golpecitos en la espalda desde el sacro hasta la parte torácica
 - 52.- “Limpiar” energéticamente desde la cabeza hasta los pies con pases suaves. 3 veces
 - 53.- Escuchamos nuevamente la sensación general
-
-

Masaje: pies



[ver en formato PDF](#)

Método Grinberg: Entrevista a Tal Ilan



Avi Grinberg nació en Israel en 1955. Ha ejercido actividades asociadas con las terapias de contacto, respiración y relajación profunda, como la reflexología,

do-In, técnica metamórfica, masaje de drenaje linfático, masaje de tejido profundo, masaje sueco, micromasaje chino, masaje biodinámico, hatha yoga, visualización y técnicas de respiración. En 1985 fundó el Centro de Estudios Alternativos en Haifa, Israel donde se enseña y practica el Método Grinberg. Reflexología Holística es su primer libro (editado en castellano por Ed. Bellatera) y un segundo Análisis de los pies que se publicará próximamente.

Conciencia Sin Fronteras ha entrevistado a Tal Ilan, que lleva 6 años practicando y enseñando el método por varios países. Ahora se encuentra impartiendo un curso en Barcelona.

Julián Peragón: Es interesante el enfoque del método al no intentar crear una dependencia sanador paciente, pero ¿no es muy difícil este papel, el de devolver la propia responsabilidad a cada individuo sobre su enfermedad? y, ¿no es proceso muy largo y complicado?.

TAL: No es sencillo porque la gente no suele pensar lo que significa tomar una responsabilidad sobre su propia enfermedad. Nosotros intentamos educar a cada persona y dar herramientas prácticas pero el proceso de aprendizaje es variable según cada persona.

Julián: Si el Método Grinberg no intenta ser una terapia sino un método educativo para que cada uno encuentre sus propios poderes internos, ¿cuáles son las bases de esta educación? y, ¿qué importancia tiene el cuerpo en este aprendizaje?.

TAL: Hoy en día enseñar a la cabeza y al entendimiento se vuelve muy complicado; como personas occidentales estamos llenos de preguntas e ideas buenas que no sabemos qué hacer con ellas. Si intentamos saber dónde realmente somos, lo aprendemos en el cuerpo porque todo está en el cuerpo. Así el conocimiento de cómo crearme a mí misma está en el cuerpo. Si soy una persona muy rígida, como personalidad, eso está en el cuerpo; está en mi forma de respirar, cómo estiro mis hombros, en la forma como contraigo mi vientre,...entonces es el conocimiento de mi cuerpo que sabe cómo hacerme rígido. También ahí está el conocimiento de cómo no ser rígido. El proceso sucede en el cuerpo. Por ejemplo si intento relajar mi cuerpo con el control mental no lo consigo y es probable que agregue más tensión; si la tensión está en el músculo, también la capacidad de relajación está en el mismo músculo. También hay muchas técnicas de respiración, y se te dice que deberías primero respirar en el vientre o en el pecho y, empiezas a respirar de acuerdo al plan de otra persona o técnica, pero tu cuerpo sabe cómo respirar básicamente. No obstante, con el tiempo se olvida esa capacidad de respirar natural; por eso nosotros intentamos favorecer que el cuerpo respire tanto como necesite para crear libertad y tener todas las posibilidades de respiración.

Julián: Grinberg habla fundamentalmente de equilibrar la energía vital. ¿En qué punto del proceso salud/enfermedad interviene el método Grinberg y con qué criterios?.

TAL: La escala en toda esta área es muy amplia y la distinción entre salud y enfermedad es lo que tú escoges. Yo diría

que el método interviene cuando la persona decide que lo que está sintiendo es una enfermedad. Se trata de la actitud de la persona. Ante la demanda de ésta, nosotros decimos: estas son nuestras herramientas y las puedes usar.

Julián: Parece que nuestra cultura occidental entiende la enfermedad como algo malo, algo que hay que combatir, frenar, ocultar o extirpar. Nos dice la publicidad que al primer síntoma tomemos esto o aquello. Sin embargo el síntoma es todo un lenguaje corporal, parte de un proceso de equilibrio mucho más complejo que hay que respetar. El método habla también de combatir la enfermedad y de conseguir el equilibrio de todo el ser.

TAL: Yo lo pondría en otras palabras. Porque para personas que nunca han luchado por nada es muy sano que empiecen a luchar por algo, y en este sentido diría que los síntomas o las enfermedades sirven para enseñar algo, a veces vienen a enseñarte a luchar y otras veces te enseñan a dejar de luchar. En este sentido no tenemos ideas preconcebidas, pero por supuesto respetamos los síntomas y los consideramos como algo que no debería cortarse nunca porque por debajo de ello hay algo que la persona debe aprender; a menudo utilizo la imagen de un tiburón y vemos el síntoma como si fuera la aleta de un tiburón, la aleta del tiburón nos muestra donde está el tiburón pero no es la parte peligrosa porque la boca está por debajo y no la vemos y si corto la aleta no puedo ver donde está el tiburón y entonces se queda herido y todavía más enfadado.

Julián: ...pero sigue habiendo, por lo que yo leo y escucho del método, una

identificación entre el síntoma y el tiburón o el síntoma como algo a combatir.

TAL: Una víctima tiene una o dos posibilidades cuando algo funciona mal: reacciono automáticamente, o me desespero, o estoy feliz, o peleo, o le doy la espalda y digo que no está sucediendo... y yo no diría que una de estas actitudes sea correcta, la pregunta es, ¿cuántas diferentes posibilidades tengo?; porque un guerrero tiene muchas, hay una condición que se presenta y puedo tratarlo de muchas maneras, no reacciono de forma automática y todas estas posibilidades están en el cuerpo.

Julián: Entonces, lo que yo empiezo a entender es que utilizais el concepto guerrero de otra manera, como una persona que está atenta a sí misma.

TAL: Sí, es más similar a esto, un guerrero real puede abandonar una pelea para actuar mejor, no está luchando continuamente. Ahora estamos cambiando el concepto del taller «la víctima se convierte en guerrero» porque la gente occidental tiene la tendencia a coger la palabra guerrero como un luchador; lo hemos cambiado por víctima y aventurero porque vemos la vida como una aventura y no buscamos un lugar seguro donde vivir, sino que buscamos la forma de vivir la vida tal como es.

Julián: En cuanto a la relación íntima entre la persona que enseña el método y la persona que lo recibe ¿qué importancia tiene el silencio?.

TAL: El silencio permite que realmente sucedan las cosas y permite un gran nivel de atención; permite que sucedan otras

cosas y no sólo palabras. En una sesión cuando están las dos personas en la habitación el trabajo sucede para ambas personas, el practicante también recibe el trabajo igual que el otro; diría que el silencio lo amplifica todo, permite que sucedan las cosas a diferentes niveles.

Julián: Parece que Avi Grimberg hizo una síntesis entre técnicas orientales y occidentales, desde el masaje al yoga. Mi pregunta es si, esta síntesis está acabada, es completa o está habiendo una elaboración constante.

TAL: No sé si síntesis sería la palabra más correcta para utilizar porque puede parecer una síntesis, porque utilizamos diferentes herramientas y conceptos que puedes encontrar en filosofías y técnicas orientales y occidentales. No es una mezcla de diferentes ideas, pero para poderlo aplicar y hacer que sea un trabajo tangible buscamos las máximas herramientas posibles, en este sentido sí que encuentra similitudes entre yoga y otras cosas, pero el propósito de alguna forma es diferente, la forma en que está creado o construido. El método está en desarrollo constante nunca se detiene y no busca alcanzar ninguna cima porque forma parte del método cambiar.

Julián: Hay varios trabajos dentro del Método Grimberg. ¿Cuáles son las bases de la reflexología holística, y cómo percibe esta técnica el el desequilibrio energético?.

TAL: Podría decir que la reflexología holística es como una miniatura del Método Grimberg porque toma una parte pequeña pero aplica todos los conceptos y reglas. Dentro

de la Reflexología Holística está la parte de diagnóstico; el concepto de enseñar y no sanar; las diferentes técnicas que como practicante tienes que utilizar para una persona ese día; y la forma de realmente seguir un proceso y saber donde está la persona, porque no se trata de una técnica que se trata de una manera exacta, cada vez tienes que mirar a la persona, ver que le ha pasado y escoger lo que tienes que hacer hoy para apoyarle hacia donde va.

Julián: ¿Cómo puedes ver los fenómenos físicos y su historia personal en los pies?.

TAL: En los pies hay diferentes señales, el lenguaje del análisis de los pies toma en consideración las diferentes señales, no sólo parece que esto está mal y aquello también. En los pies se ven todas las historias incompletas.

Julián: ¿Es diferente a la reflexoterapia podal que hace una analogía entre tal punto del pie y tal órgano?

TAL: En muchas formas sí. Básicamente también decimos nosotros que los pies muestran a toda la persona, pero no nos referimos tanto a los órganos sino que miramos la imagen completa de la persona a todos los niveles, nos referimos más al tipo de energía que tenga la zona y no tanto al órgano. Si viniera una persona diciendo que tiene un problema en el hígado no trabajaríamos automáticamente en la zona del hígado, miraríamos los pies y podríamos encontrar que el desequilibrio real no está en el hígado sino en otra parte que le está afectando. Es una visión global.

Julián: Muy interesante esta visión a

través de los pies. En occidente olvidamos los pies, son algo encerrado siempre en zapatos, doloridos, etc, sin embargo en oriente hay una valoración que creo yo debemos recuperar.

TAL: Para nosotros es una ventaja porque las personas lo que puede esconder hablando o con los ojos, no lo puede esconder con los pies.

Julián: ¿Hay un orden creciente en el aprendizaje, en los cursos del Método Grinberg? ¿Cualquier persona puede acceder a ellos?

TAL: Las personas deben de estar básicamente sanas, porque hay algunas cosas que llamamos contraindicaciones para este trabajo. Las personas con estas contraindicaciones no pueden estudiar ya que como estudiantes reciben el mismo trabajo. Pero los estudiantes no necesitan ningún conocimiento anterior, sólo necesitan tener ciertas cualidades que es difícil comprobar antes.

Julián Peragón
